

ATTAQUE DE POING - TSUKI WAZA

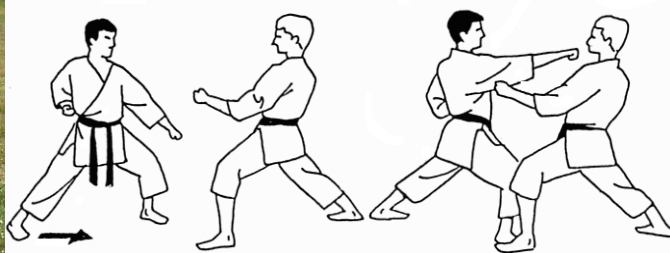
Choku Zuki	coup de poing fondamental
Gyaku Zuki	coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Oi Zuki	coup de poing du même côté que la jambe avancée, épaules de face, (coup de poing en poursuite avec un pas)
Jun Zuki	
Maete Zuki	coup de poing avec le poing avant
Kisami Zuki	coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
Nagashi Zuki	coup de poing avec le poing avant en esquivant
Tate Zuki	coup de poing avec le poing vertical
Ura Zuki	coup de poing, paume tournée vers le haut
Kagi Zuki	coup de poing en crochet
Mawashi Zuki	
(ou Furi Zuki)	coup de poing circulaire
Yama Zuki	coup de poing double, simultanément jodan et gedan
Morote Zuki	coup de poing double au même niveau
Nukite	attaque directe en pique de main
Age Zuki	coup de poing remontant

FERMETURE DE LA MAIN



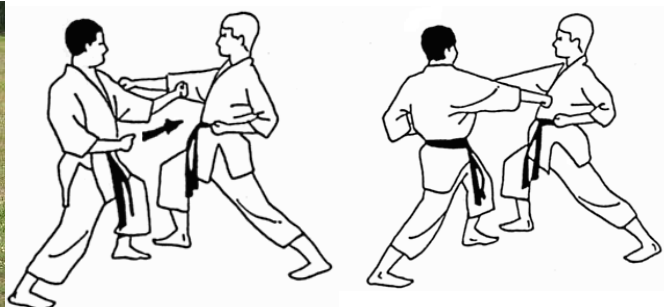
A partir de la main ouverte, pliez les doigts aux niveaux des têtes de phalange. Continuez à plier jusqu'à ce que les ongles touchent la paume. Fermez le pouce pour verrouiller le tout.

OI TSUKI



coup de poing direct en avançant même jambe même bras

GYAKU TSUKI



coup de poing contraire à la jambe avancée

URA TSUKI



coup de poing en remontant à la manière d'un uppercut

KISAMI TSUKI



coup de poing avant en effaçant le buste

MAWASHI TSUKI



coup de poing circulaire

YAMA TSUKI



coup de poing double simultanément Jodan et Gedan

MOROTE TSUKI



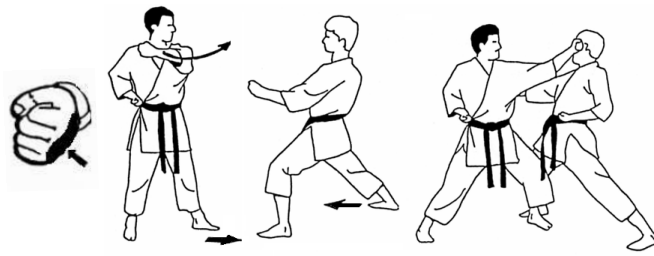
de poing double au même niveau

AGE TSUKI

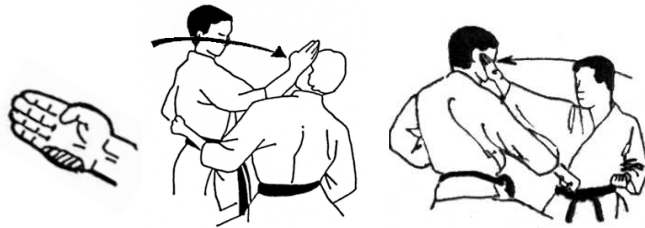


coup de poing en remontant

TECHNIQUES DE PERCUSSION - UCHI WAZA



URAKEN-UCHI : attaque circulaire avec le dos du poing



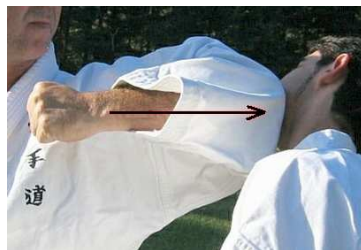
SHUTO-UCHI : attaque circulaire avec le tranchant de la main, bord externe de la main ouverte coté petit doigt



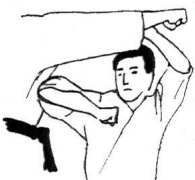
TETSUI-UCHI : attaque circulaire avec la main en marteau



HAITO-UCHI : attaque avec le bord interne de la main ouverte coté pouce



EMPI-UCHI : attaque avec le coude



Yoko empi ushi



Tate empi ushi



Otoshi empi ushi



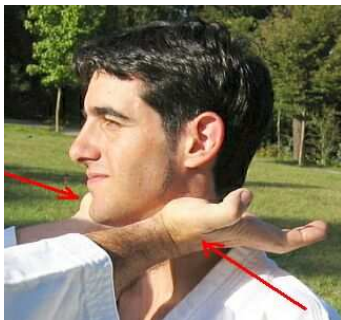
Mae empi ushi



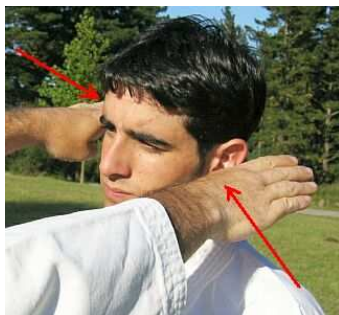
TEISHO-UCHI : attaque avec la paume (patte d'ours)



HAISHU UCHI : attaque avec le dos de la main



HASAMI SHUTO UCHI : attaque avec le bord externe
les 2 mains en même temps



HASAMI HAITO UCHI : attaque avec le bord interne
Les 2 mains en même temps